

WP3 - Program Comun de Formare pentru Sectoarele Social, Cultural și de Sănătate Modulul 5

DOCUMENT ELABORAT DE: RightChallenge

Planul Modulului

Numele Modulului: Dezvoltarea abilităților de Comunicare și Socio-Emoționale pentru Implementarea Activităților Teatrale cu Persoane Vârstnice

Sesiune	Timp (Total: 4 ore)	Activități / Sarcini	Resurse necesare
Introducere în Modulul 5	09:00 – 09:10	10 min	Asigură o privire generală asupra tematicii modulului și obiectivelor sale. De ce sunt abilitățile de comunicare și socio-emoționale importante în intervențiile teatrale cu persoane vârstnice?
Capitolul I: Abilități de Comunicare Verbală	09:10 – 09:20	10 min	Învăță despre definiții, concepte și tehnici cheie pentru comunicarea verbală eficientă în teatru.
Exercițiu individual: Citire cu Accent	09:20 – 09:25	5 min	Selectează un pasaj dintr-o carte sau articol și citește-l cu voce tare, experimentând cu diferite tonuri, ritmuri și volume. Exercițiu individual pentru a construi varietate vocală și a practica enunțarea clară și comunicarea expresivă.
Exercițiu individual: Reflecție Zilnică cu Voce Tare	09:25 – 09:30	5 min	Alege un subiect, cum ar fi o amintire preferată sau o experiență recentă, și vorbește despre acesta cu voce tare timp de cinci minute. Concentrează-te pe organizarea gândurilor clar și folosirea unui vocabular variat pentru a exprima detalii. Exercițiu individual pentru a construi claritate și încredere în exprimarea verbală.
Exemplu video multimedia despre o activitate de grup	09:30 – 09:35	5 min	Uită-te la videoclipurile incluse în prezentare pentru a te inspira pentru Activitatea de Învățare Activă #1 – Cercul Povestitorilor
Implementarea activității de grup #1 – Cercul Povestitorilor	09:35 – 10:05	30 min	În cerc, fiecare participant adaugă câte o propoziție la o poveste colectivă. Această activitate îmbunătățește abilitățile de ascultare, încurajează articularea clară și promovează povestirea creativă.

Sesiune	Timp (Total: 4 ore)	Activități / Sarcini	Resurse necesare
Capitolul 2: Abilități de Comunicare Non-Verbală	10:05 – 10:15	10 min	Învăță despre definiții, concepte și tehnici cheie pentru comunicarea non-verbală eficientă în teatru.
Exercițiu individual: Exercițiu de Expresie Facială	10:15 – 10:20	5 min	Stai în fața unei oglinzi și practică exprimarea diferitelor emoții. Acest exercițiu ajută la creșterea conștientizării semnalelor faciale și îmbunătățește abilitatea de a exprima emoții fără cuvinte.
Exercițiu individual: Jurnal de Limbaj Corporal	10:20 – 10:30	10 min	Începe un jurnal pentru a nota interacțiunile și pentru a te concentra pe semnalele non-verbale observate în tine și în alții. Exercițiu individual pentru a încuraja conștientizarea comunicării non-verbale și pentru a ajuta la dezvoltarea unei înțelegeri mai profunde a impactului său asupra interacțiunilor sociale.
Exemplu video multimedia despre activitatea de grup	10:30 – 10:35	5 min	Uită-te la videoclipurile incluse în prezentare pentru a te inspira pentru Activitatea de Învățare Activă #2 – Jocul de Reflecție
Implementarea activității de grup #2 – Jocul de Reflecție	10:35 – 11:05	30 min	În perechi, un participant preia conducerea, iar celălalt îi reflectă mișcările și expresiile. Acest exercițiu ajută participanții să devină mai conștienți de semnalele non-verbale și le îmbunătățește capacitatea de a exprima emoții prin limbajul corpului.
Capitolul 3: Dezvoltarea Abilităților Socio-Emoționale	11:05 – 11:15	10 min	Învăță despre definiții, concepte și tehnici cheie pentru abilități socio-emoționale eficiente în teatru.
Exercițiu individual: Jurnal de Recunoștință	11:15 – 11:20	5 min	Începe un jurnal al recunoștinței în care să notezi, în fiecare zi, unul sau două lucruri pentru care ești recunoscător. Este un exercițiu individual care îmbunătățește conștientizarea de sine și reglarea

Sesiune	Timp (Total: 4 ore)	Activități / Sarcini	Resurse necesare
			emoțională, încurajând gândirea pozitivă și înțelegerea propriilor emoții.
Exercițiu individual: Meditație de Mindfulness	11:20 – 11:30	10 min	Realizează o meditație de mindfulness: concentrează-te pe respirație, observă-ți gândurile și recunoaște-ți sentimentele fără a le judeca. Exercițiu individual pentru a îmbunătăți conștientizarea de sine, autoreglarea emoțională și răbdarea.
Exemplu video multimedia despre activitatea de grup	11:30 – 11:35	5 min	Uită-te la videoclipurile incluse în prezentare pentru a te inspira pentru Activitatea de Învățare Activă #3 – Scenarii pentru Joc de Rol Emoționale.
Implementarea activității de grup #3 – Scenarii pentru Joc de Rol Emoționale.	11:35 – 12:25	50 min	Împarte participanții în grupuri mici și atribuie-le un scenariu care implică un conflict sau o provocare emoțională. Fiecare grup joacă rolurile scenariului, concentrându-se pe utilizarea empatiei și a comunicării eficiente pentru a rezolva situația. Această activitate întărește rezolvarea conflictelor și înțelegerea emoțională.
Integrarea abilităților învățate și feedback- ul	12:25 – 12:35	10 min	Obține câteva sugestii despre cum să integrezi abilitățile de comunicare și socio-emoționale și instrumentele de evaluare în practica regulată.
Chestionar	12:35 – 13:00	25 min	Chestionar final cu întrebări despre comunicarea (non)verbală și abilități socio-emoționale



“ON STAGE IN THE GOLDEN AGE: THEATRE FOR HEALTHY AGEING”

PROJECT NUMBER: 2023 - 1 - RO01 - KA220 - ADU - 000160973

WEBSITE: <https://age-thea.eu/>

FACEBOOK: [On Stage on the Golden Age: Theatre for Healthy Ageing](#)

INSTAGRAM: [age.thea2023](#)



FINANȚAT DE UNIUNEA EUROPEANĂ. PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE EXPRESATE APARTIN, ÎNSĂ, EXCLUSIV AUTORULUI (AUTORILOR) ȘI NU REFLECTĂ NEAPARAT PUNCTELE DE VEDERE ȘI OPINIILE UNIUNII EUROPENE SAU ALE AGENȚIEI NAȚIONALE PENTRU PROGRAME COMUNITARE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI ȘI FORMĂRII PROFESIONALE (ANPCDEFP). NICI UNIUNEA EUROPEANĂ ȘI NICI ANPCDEFP NU POT FI ȚINUTE RĂSPUNZĂTOARE PENTRU ACESTEA.